



so einfach rein in die Mikrowelle (auf dem beigelegten Infoblatt ist genau vermerkt, wie lange und auf welcher Stufe), raus nehmen, auf einen schönen Teller anrichten, dann das Auge ist ja bekanntlich mit – und fertig.

Kein mühsames Gemüsegeschnipsel in der Küche und keine dreckigen Kochtöpfe. Abends wird die leere Kühltasche einfach vor die Wohnungstür gestellt und in den frühen Morgenstunden zwischen zwei und fünf Uhr vom Lieferservice gegen die frisch befüllte ausgetauscht. Hab ich mich bisher jeden Morgen über die druckfrische Zeitung vor meiner Türe gefreut, beginne ich jetzt meinen Tag noch verwöhnter.

Die Vorlaufzeit der „bodyfriend-Programme“ beträgt eine Woche. Für Kunden außerhalb Wiens gibt es die Möglichkeit, die Speisen tiefgekühlt zu beziehen. Der Speiseplan wird aus über 50 Mahlzeiten und Snacks abwechslungsreich zusammengestellt und bei Programmstart praktisch per mail verschickt.

Abwechslung muss ein. Von italienischer Antipasti über thailändische Hühnergerichte bis zu süßen Topfenknödel – bei „bodyfriend“ steht alles außer Einheitsbrei auf dem Programm.

Bei dieser „Diät auf Rädern“ ist glücklicherweise auch immer wieder einmal etwas Süßes mit im Gepäck. So können auch Naschkatzen problemlos durchhalten.

Antwort auf Ernährungsfragen. Das Unternehmen „bodyfriend“ bietet aber nicht nur die direkte Lieferung frischer Speisen auf Basis von Reduktionskost an, auch Fragen rund um ge-

sunde Ernährung, Bewegung etc. können gestellt werden, die von Ernährungsmediziner Dr. Christian Matthai per Mail oder persönlich beantwortet werden. „Seit kurzem bieten wir mit unserer Healthy Lunch Box auch leichte Mittagsmenüs fürs Büro an“, erzählt Geschäftsführerin Nellina Mackinger. Auch wenn die Portionen wirklich klein sind und ich in den ersten zwei Tagen ein leichtes Hungergefühl gespürt habe, hat sich mein Körper sehr rasch auf die reduzierte Kalorienmenge eingestellt.

1,5 Kilo abgespeckt. Das Erfreuliche: Nach 10 Tagen dieser „Diät-Kost auf Rädern“ habe ich 1,5 Kilo abgenommen. Das Unerfreuliche: Die 10 Tage sind vorbei und ich muss mich wieder durch die Supermarktregale mit all den köstlichen Verlockungen quälen, Kalorien zählen und mich in die Küche stellen. Hoffentlich denke ich mir nicht bald schon wieder: Morgen fange ich an ... ■

Der Ernährungsplan

Standard Programm WÖCHENTLICHE LIEFERUNG, TÄGLICH FRISCH

Dauer	3 Menüs, 2 Snacks	3 Menüs
2 Wochen	€ 19,99,- / Tag	€ 16,99,- / Tag
3 Wochen	€ 18,99,- / Tag	€ 15,99,- / Tag
4 Wochen	€ 16,99,- / Tag	€ 13,99,- / Tag

Zuzüglich zum Programm-Tagespreis fällt eine Anmeldegebühr von € 39,- an.

Healthy Lunch Box (HAUPTSPEISE UND DESSERT)

Dauer	3 Menüs, 2 Snacks	Hauptspeise & Dessert
2 Wochen	€ 6,99,- / Tag	€ 8,99,- / Tag

Zuzüglich zum Programm-Tagespreis fällt eine Servicegebühr von € 7,- an. Healthy Lunch Box nur in Wien erhältlich. Ab 5 Personen pro Zustellung als tägliche Lieferung erhältlich. Die tiefgekühlte Variante ist bereits ab 1 Person erhältlich. Mehr Infos unter www.bodyfriend.at